À copier pour vos patients

Les 12 règles d'or de l'insuffisance surrénale

D'après la **Direction générale de la santé** **www.sante.gouv.fr**

L'insuffisance surrénale est due à un défaut de fonctionnement de la partie externe des glandes surrénales. Ces glandes, situées au-dessus des reins, sont responsables de la fabrication d'hormones qui sont sécrétées dans le sang et interviennent dans le fonctionnement de nombreux organes (rein, foie, appareil cardiovasculaire, système nerveux, organes génitaux...). Les manifestations de l'insuffisance surrénale varient selon les types de pathologie.
Le traitement médical est « substitutif », il permet de pallier efficacement le déficit hormonal.
L'insuffisance surrénale aiguë est la principale complication. Elle peut survenir lors d'une infection, d'une intervention chirurgicale, d'une forte émotion mais aussi spontanément.
Pour l'éviter ou pour y faire face plus efficacement, suivez les règles d'or.

1. **Prévoyez, en lien avec votre médecin traitant, un suivi médical régulier** avec le médecin spécialiste de l'insuffisance surrénale.
2. **Suivez les prescriptions médicales et prenez votre traitement régulièrement tous les jours :** il s'agit d'un traitement hormonal substitutif quotidien, le plus souvent à vie. **N'interrompez jamais le traitement,** même quand tout va bien. **Respectez et faites respecter les contre-indications médicamenteuses** que vous aura signalées votre médecin (p. ex. les diurétiques).
3. **Apprenez à repérer les signes « débutants » d'insuffisance surrénale aiguë** (apparition d'une fatigabilité, d'une perte d'appétit, de nausées, de douleurs abdominales, d'accès de pâleur ou de sueurs). Dans cette situation :
   – doublez ou triplez les doses habituelles d'hydrocortisone ;
   – surveillez votre poids ;
   – consultez en urgence votre médecin en l'absence d'amélioration rapide au bout de quelques heures ;
   – en cas d'aggravation avec apparition de « signes de gravité », suivez la règle 4 ;
   – signalez à votre médecin un facteur favorisant éventuel (fièvre, stress...).
4. **Consultez en urgence à l'hôpital ou appelez (ou faites appeler) le 15 ou le 112** devant l'apparition d'un ou de plusieurs « signes de gravité » en signalant votre maladie :
   – une fatigabilité intense gênant le moindre effort ;
   – des vomissements incessants ;
   – une impossibilité à prendre le traitement par la bouche, du fait des troubles digestifs ;
   – une perte de poids brutale, traduisant une déshydratation ;
   – un malaise, une perte de connaissance.
5. Afin de prévenir une insuffisance surrénale aiguë, **adaptez préventivement votre traitement hormonal dans certaines situations :**
   – doublez les doses d'hydrocortisone en cas de fièvre et de tout incident (infection, stress...) ;
   – en cas de vomissements ou de diarrhées répétés, le traitement doit être administré par voie intramusculaire ; demandez l'avis de votre médecin afin de prévoir, selon la prescription médicale, la réalisation pratique de ces traitements à domicile.
6. **Informez de votre maladie les professionnels de santé** (anesthésistes, chirurgiens, médecins, dentistes, infirmiers...) qui pourraient être amenés à vous faire des soins urgents ou programmés et montrez-leur votre carte de soins.
7. **Faites connaître aux personnes de votre entourage les signes d'alerte** de votre maladie, afin qu'elles puissent vous aider, si besoin, à consulter en urgence.
8. **Soyez à jour de vos vaccinations.**
9. **Pratiquez une activité physique** ou sportive adaptée à votre état de santé le plus régulièrement possible. Demandez conseil à votre médecin. **Ayez une alimentation équilibrée et mangez normalement salé.**
10. **Pour l'enfant** à l'école, le médecin scolaire, en concertation avec votre médecin, vous aidera à organiser son accueil par la rédaction d'un « projet d'accueil individualisé ».
11. **En cas de projet de grossesse** ou de grossesse débutante, prévenez votre médecin. Une prise en charge spécifique, en lien avec le médecin obstétricien, est nécessaire pour la grossesse et l'accouchement. Si votre maladie est d'origine génétique, demandez conseil à votre médecin pour bénéficier d'un conseil génétique.
12. **Portez toujours sur vous votre carte de soins, présentez-la à chaque consultation urgente ou non.** Insérez dans le porte-carte votre dernière ordonnance de traitement, le bilan le plus récent et les **« consignes écrites en cas d'urgence »** ; ces documents vous seront remis par le médecin qui assure votre prise en charge spécialisée.

TOUS DROITS RESERVES - LA REVUE DU PRATICIEN